



| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | I初キー Kcal | たんぱく しつ g | ししつ g | しょくえん そうとう りょう g |
|-------------|--------|-------------------|------------------------|---|--------------------------------|--------------|-----------------|----------|---------------------------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのものになる | | | | |
| 1 (木) | ○ | コッパン★ | ぎゅうにゅう/ とりにく | しょうが にんにく | コッパン | 590 | 24.2 | 23.8 | 2.88 |
| | | 鶏肉のコーンフ레이크揚げ★ | | にんじん キャベツ きゅうり | こむぎこ パンこ コーンフ레이크 だいずあぶら | | | | |
| | | はちみつドレッシングサラダ | | かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ ほししいだけ | はちみつ サラダあぶら | | | | |
| | | 野菜スープ | | | じゃがいも | | | | |
| | | アーモンド小魚 | にほし | | アーモンド | | | | |
| 2 (金) | ○ | 手巻き五目ずし★ | ぎゅうにゅう/ とりにく | にんじん かんひょう たけのこ れんこん | こめ むぎ さとう | 586 | 25.0 | 15.4 | 2.74 |
| | | 肉じゃが | ぶたにく | にんじん さやえんどう たまねぎ | しらたき じゃがいも きびさとう サラダあぶら | | | | |
| | | いわしのつみれ汁 | たら いわし | にんじん しょうが だいこん ながねぎ | でんぶん さとう なたねあぶら | | | | |
| | | 福豆(いり大豆) | だいず | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 5 (月) | ○ | チキンライス | ぎゅうにゅう/ とりにく | トマトピューレ グリンピース たまねぎ マッシュルーム | こめ むぎ サラダあぶら | 622 | 24.2 | 18.3 | 2.65 |
| | | ひじきと大豆のマリネ | だいず ひじき | にんじん きゅうり | きびさとう サラダあぶら | | | | |
| | | コーンクリームシチュー★ | いんげんまめ ソーセージ ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう たまねぎ コーンかん | こめこ じゃがいも サラダあぶら | | | | |
| | | せとか(柑橘果物) | | せとか | | | | | |
| | | 小魚 | にほし | | | | | | |
| 6 (火) | ○ | ビビンバ★ | ぎゅうにゅう/ ぶたにく | にんじん ほうれんそう しょうが ぜんまい にんにく なが ねぎ キムチ(はくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・にん じん・ながねぎ・しょうが) だいずもやし | こめ むぎ きびさとう こま ごまあぶら サラダあぶら | 603 | 25.3 | 20.0 | 2.59 |
| | | うずら卵入りわかめスープ | わかめ うずらたまご | にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ | | | | | |
| | | ぶどうゼリー★ | アガー | ぶどうジュース | さとう | | | | |
| | | 大豆小魚 | だいず にほし | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 7 (水) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう/ とりにく | | こめ むぎ | 628 | 24.4 | 19.8 | 2.08 |
| | | 子持ちししゃもの磯辺揚げ | あおのり ししゃも | | こむぎこ だいずあぶら | | | | |
| | | 切り干し大根の煮物 | あぶらあげ こうやどうふ | にんじん きりほしだいこん | きびさとう サラダあぶら | | | | |
| | | さつまいもと小松菜のみそ汁 | みそ | こまつな たまねぎ えのきたけ | さつまいも | | | | |
| | | きなこ大豆 | だいず きなこ | | さとう | | | | |
| 8 (木) | ○ | ナン | ぎゅうにゅう/ とりにく | | ナン | 602 | 30.0 | 21.3 | 2.77 |
| | | キーマカレー | レンズまめ だいず ぶたにく | トマトかん にんじん パセリ しょうが セロリー たまねぎ にんにく | こむぎこ サラダあぶら | | | | |
| | | しめじとポテトのサラダ | みそ | キャベツ しめじ | じゃがいも さとう サラダあぶら | | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | |
| | | いりアーモンド | | | アーモンド | | | | |
| 9 (金) | ○ | けんちんうどん | ぎゅうにゅう/ とりにく | こまつな にんじん ごぼう だいこん ながねぎ | うどん こんにゃく | 591 | 24.3 | 19.7 | 2.26 |
| | | じゃがいものそぼろ煮 | ぶたにく | さやいんげん たまねぎ | じゃがいも でんぶん きびさとう サラダあぶら | | | | |
| | | 豆腐ドーナツ★ | やきどうふ | | しらたまご ミックスこ きびさとう だいずあぶら | | | | |
| | | 大豆小魚 | だいず にほし | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 13 (火) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう/ とりにく | | こめ むぎ | 586 | 27.6 | 17.1 | 2.22 |
| | | すけそうだらのんにく醤油焼き | すけそうだら | しょうが にんにく | でんぶん きびさとう | | | | |
| | | ごぼうのきんぴら | | にんじん さやいんげん ごぼう | じゃがいも さとう こま ごまあぶら | | | | |
| | | かぶと油揚げのみそ汁 | どうふ あぶらあげ みそ | かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ | | | | | |
| | | メープルカシューナッツ | きなこ | | メープルシロップ カシューナツ ツ | | | | |
| 14 (水) | ○ | ココア揚げパン★ | ぎゅうにゅう/ とりにく | | コッパン グラニューどう だいずあぶら | 600 | 23.2 | 22.8 | 2.54 |
| | | 菜の花とツナのサラダ | ツナ | なのはな キャベツ きゅうり コーンかん | きびさとう オリーブオイル | | | | |
| | | ワンタンスープ | ぶたにく | チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし | ワンタンのかわ | | | | |
| | | アーモンド小魚 | にほし | | アーモンド | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 15 (木) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう/ とりにく | | こめ むぎ | 624 | 28.8 | 14.2 | 2.41 |
| | | 豆腐とえびのチリソース煮 | どうふ いか えび | にんじん しょうが にんにく ながねぎ はくさい | でんぶん さとう こまあぶら サラダあぶら | | | | |
| | | 中華コーンスープ(鯖入り) | たまご | チンゲンサイ たまねぎ コーンかん | でんぶん | | | | |
| | | アセロラゼリー★ | | | アセロラゼリー | | | | |
| | | 大豆小魚 | だいず にほし | | | | | | |
| 16 (金) | ○ | ひじきごはん | ぎゅうにゅう/ とりにく | にんじん さやえんどう | こめ むぎ きびさとう サラダあぶら | 605 | 27.2 | 18.0 | 3.15 |
| | | ちくわの三色揚げ(青のり・カレー) | あおのり ちくわ | | こむぎこ だいずあぶら | | | | |
| | | ごまあえ | | こまつな キャベツ もやし | さとう こま | | | | |
| | | 豚汁 | どうふ みそ ぶたにく | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ | じゃがいも こんにゃく サラダあぶら | | | | |
| | | 大豆小魚 | だいず にほし | | | | | | |

6年2組の給食委員
が考えた献立です。



| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか | みどり | きいろ | I補給 ⁻ | たんぱく しつ | ししつ | しよくえん そらとう りょう |
|-------------|---------|----------------|--|---|--|------------------|------------|------|----------------------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのものになる | | | | |
| 19 (月) | ○ | ポークストロガノフ | ぎゅうにゅう/ぶたにく チーズ | にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム しめじ | こめ むぎ こむぎこ パター なまクリーム サラダあぶら | 686 | 22.2 | 21.2 | 1.86 |
| | | マセドアンサラダ | | にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん | じゃがいも さとう サラダあぶら | | | | |
| | | フルーツポンチ★ | | みかんかん バインかん おうとうかん | さとう | | | | |
| | | 大豆小魚 | だいず にほし | | | | | | |
| 20 (火) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう/ | | こめ むぎ | 612 | 29.3 | 19.5 | 2.48 |
| | | 鯖のみそ煮 | みそ さば | しょうが ながねぎ | きびさとう | | | | |
| | | 磯香あえ★ | のり | こまつな にんじん もやし | | | | | |
| | | 真汁 | だいず とうふ あぶらあげ みそ | にんじん だいこん ながねぎ えのきだけ | サラダあぶら | | | | |
| デコボン | | デコボン | | | | | | | |
| 21 (水) | ○ | みそかつ丼★ | ぎゅうにゅう/ みそ ぶたにく | にんにく | こめ むぎ こむぎこ パンこ きびさとう こま こまあぶら だいずあぶら | 677 | 26.9 | 26.3 | 2.65 |
| | | 海藻サラダ | かいそうミックス(わかめ・きわか め・こんぶ・あかとさかのり・しろみり ん・しろとさかのり) | にんじん キャベツ きゅうり | きびさとう サラダあぶら | | | | |
| | | けんちん汁 | とうふ あぶらあげ | にんじん ごぼう だいこん | じゃがいも こんにゃく サラダあぶら | | | | |
| | | 大豆小魚 | だいず にほし | | | | | | |
| 22 (木) | ○ | シーフードスパゲティ | ぎゅうにゅう/ ツナ いか えび | ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく しめじ | スパゲティ オリーブオイル | 630 | 28.9 | 20.0 | 2.44 |
| | | ミネストローネ★ | レンズまめ | トマトかん にんじん たまねぎ にんにく グリンピース | じゃがいも サラダあぶら | | | | |
| | | いちごマフィン | たまご ぎゅうにゅう | いちごジャム | ミックスこ パター | | | | |
| | | 大豆小魚 | だいず にほし | | | | | | |
| 26 (月) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう/ | | こめ むぎ | 636 | 28.5 | 22.8 | 1.84 |
| | | いなだの照り焼き | いなだ | しょうが | きびさとう | | | | |
| | | 粉ふきいも | あおのり | | じゃがいも | | | | |
| | | 大根と豆腐のみそ汁 | とうふ あぶらあげ みそ | こまつな だいこん ながねぎ | | | | | |
| 黒糖大豆 | だいず | | でんぷん くらざとう | | | | | | |
| 27 (火) | ○ | キムチチャーハン | ぎゅうにゅう/ ぶたにく | ながねぎ キムチ(はくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・ にんじん・ながねぎ・しょうが) | こめ むぎ こまあぶら | 587 | 21.7 | 18.3 | 2.87 |
| | | じゃがいものチヂミ | しらすまし | いら たまねぎ | こめこ じゃがいも でんぷん きびさとう こまあぶら | | | | |
| | | うずら卵とチンゲン菜のスープ | とうふ うずらたまご | チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいだけ | | | | | |
| | | いりアーモンド | | | アーモンド | | | | |
| 28 (水) | ○ | ホットドッグ(セルフ) | ぎゅうにゅう/ フランクフルト | | コッパン | 590 | 24.9 | 22.0 | 2.84 |
| | | ゆでキャベツ | | キャベツ | | | | | |
| | | レンズ豆のポタージュ | レンズまめ いんげんまめ とうにゅう みそ ベーコン ぎゅうにゅう | こまつな にんじん たまねぎ | こめこ じゃがいも サラダあぶら | | | | |
| | | はるか(柑橘菓物) | | はるか | | | | | |
| 29 (木) | ○ | ごはん | ぎゅうにゅう/ | | こめ むぎ | 611 | 22.9 | 19.1 | 2.01 |
| | | 豚汁 | ぶたにく うずらたまご | にんじん ヒーマン たまねぎ | じゃがいも でんぷん さとう だいずあぶら | | | | |
| | | 春雨スープ | | チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ はくさい | はるさめ | | | | |
| | | いちご | | いちご | | | | | |
| 大豆小魚 | だいず にほし | | | | | | | | |

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 614 | 25.8 | 20.0 | 2.49 |
|-------|-----|------|------|------|

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給⁻の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※1日,14日,28日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※9日,22日のミックス粉は原料の一部として小麦・大豆・乳を使用しています。

△12月に6年生を対象に実施したアンケートでリクエストのあったメニューには★マークがついています。

節分

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。



ちょっと待って! それは給食マナー違反!

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。

- 食事中にふさわしくないことを話す
- 食事中に勝手に席を立つ
- ふざけながら食べる
- 早食い競争をする
- 食器の音を立てる
- 口に食べ物が入ったまま話す